NordicTrack® T15.0

Modelo nº NETL14711.1
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.

DÚVIDAS?

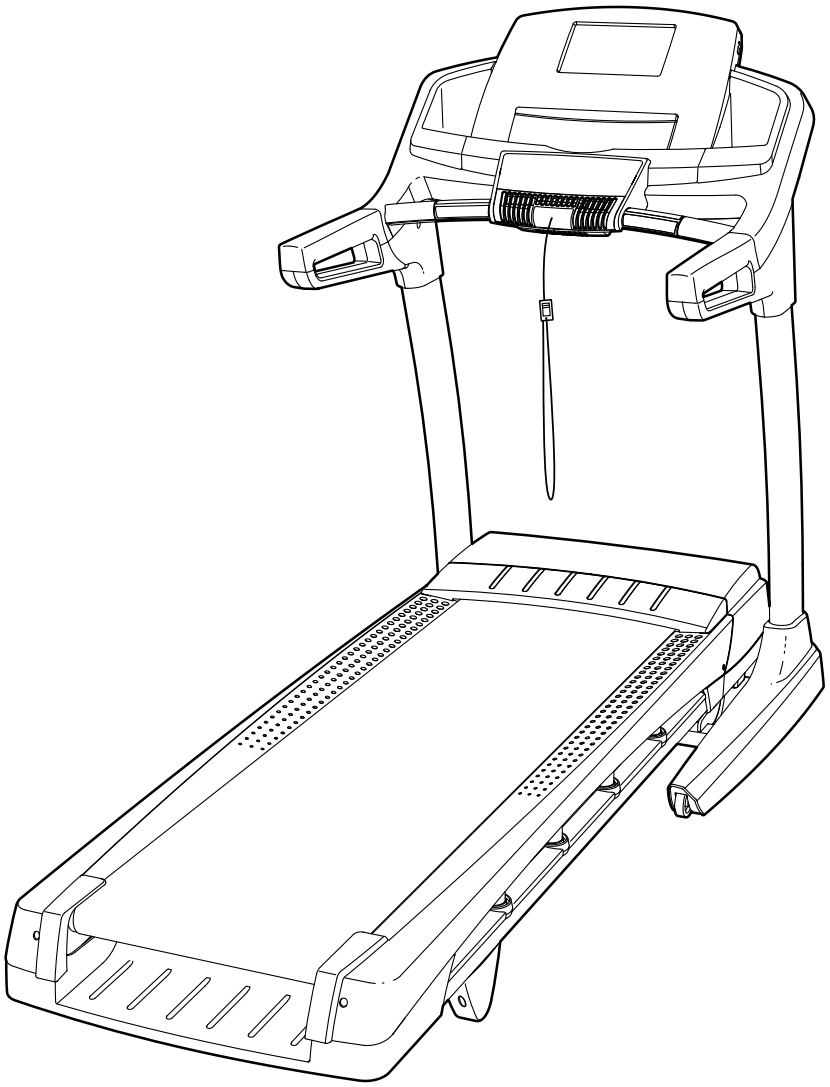
Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR 5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 6
MONTAGEM 7
O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA 15
FUNCIONAMENTO E AJUSTES 16
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE 25
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS 26
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 29
LISTA DE PEÇAS 30
DIAGRAMA AMPLIADO 32
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.

ATENÇÃO
MANTENHA AS SUAS MÃOS E PÉS AFASTADOS DESTA ÁREA ENQUANTO O TAPETE ROLANTE ESTIVER A FUNCIONAR.
ADVERTÊNCIA
Proteja-se e proteja igualmente terceiros contra o risco de lesões graves. Leia o manual do utilizador e faça o seguinte:
• Apenas deve colocar os seus pés nas bermas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.
• A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.
• Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o clipe de segurança enquanto estiver a usar o tapete rolante.
• Pare se sentir tonturas, fraqueza ou dificuldade em respirar.
Encaixe completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.
• Reduza a inclinação para o nível mais baixo antes de dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento.
• Nunca deixe crianças brincar próximo ou à volta do tapete rolante.
• Retire a chave quando não estiver a usar o equipamento.
• Mantenha o seu vestuário, dedos e cabelo afastados do tapete móvel.
• Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.
• Calce sempre sapatilhas para usar o tapete rolante.

NORDICTRACK é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**

2. **É da responsabilidade do proprietário deste tapete rolante garantir que todos os utilizadores do mesmo são adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.**

3. **Utilize o tapete rolante apenas da forma descrita.**

4. **Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**

5. **Coloque o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não coloque o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante.**

6. **Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.**

7. **Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.**

8. **O tapete rolante só deve ser utilizado por pessoas com peso até 159 kg.**

9. **Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.**

10. **Utilize vestuário de exercício apropriado quando utilizar o tapete rolante. Não utilize vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos a utilização de roupa interior de suporte tanto para homens como para mulheres. *Utilize sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.***

11. **Ao ligar o cabo de alimentação (consulte a página 16), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.**

12. **Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.**

13. **Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.**

14. **Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 26 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente.)**

15. **Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18).**

16. **Nunca faça arrancar o tapete rolante estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.**

17. **O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da velocidade.**

18. **O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.**

19. **Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Quando não estiver a utilizar o tapete rolante, tenha sempre o cuidado de retirar a chave, desligar o cabo de alimentação e colocar o interruptor na posição de desligado. (Consulte o desenho da página 5 para ver a localização do interruptor.)**

20. **Não tente elevar, baixar ou mover o tapete rolante até este estar devidamente montado. (Consulte MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE na página 25.) Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou transportar o tapete rolante.**

21. **Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de arrumação segura firmemente a estrutura na posição de arrumação.**

22. **Nunca introduza objectos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.**

23. **Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.**

24. **PERIGO: Desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efectuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor a não ser que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efectuado apenas por um representante de assistência autorizado.**

25. **Este tapete rolante destina-se apenas a utilização doméstica. Não utilize este tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.**

26. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar o revolucionário tapete rolante NORDICTRACK® T15.0. O tapete rolante T15.0 oferece uma selecção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e divertidos. E quando não estiver a fazer exercício, o singular tapete rolante pode ser dobrado, ocupando menos de metade do espaço que ocupam os outros tapetes rolantes.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o tapete rolante. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

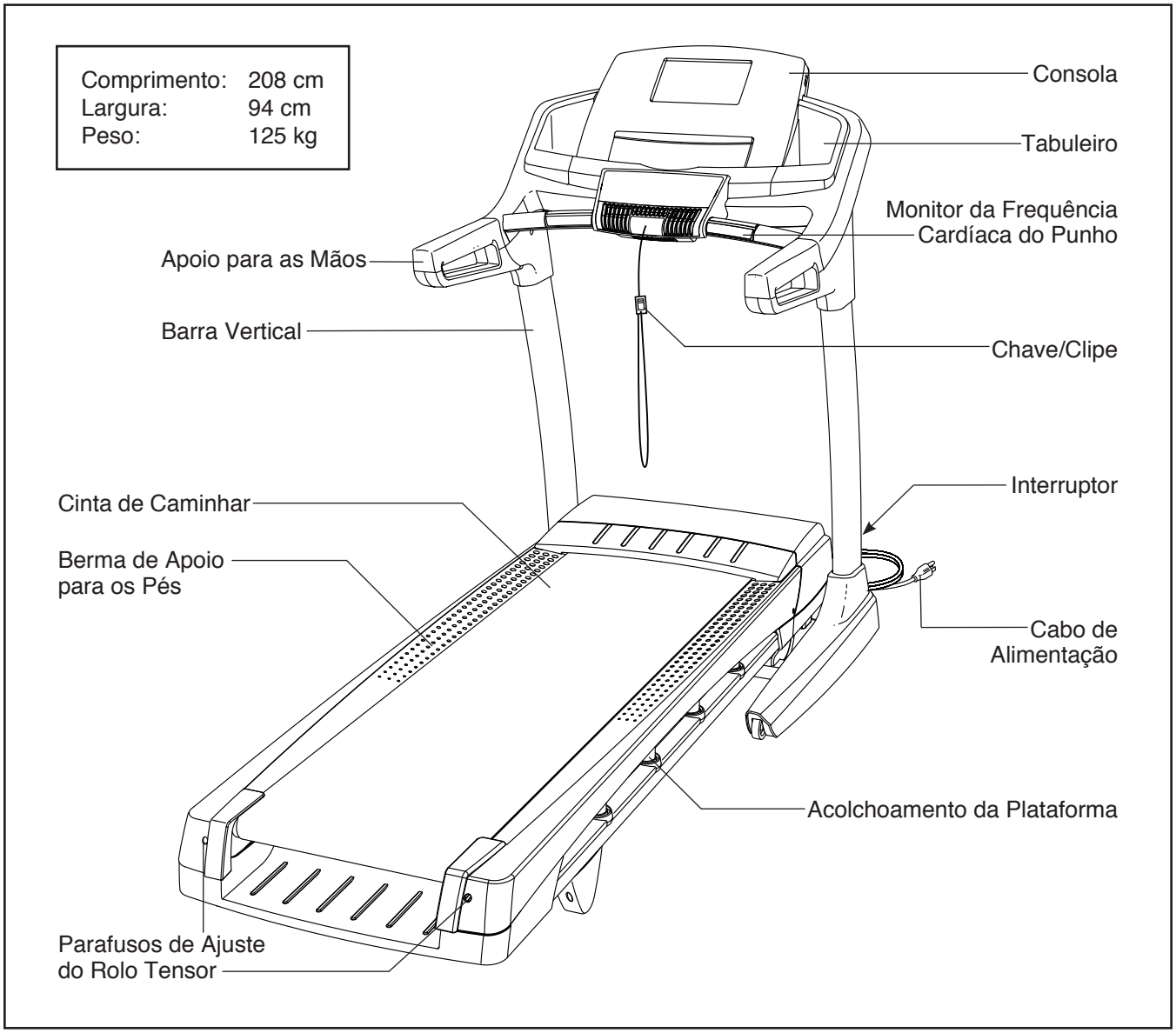
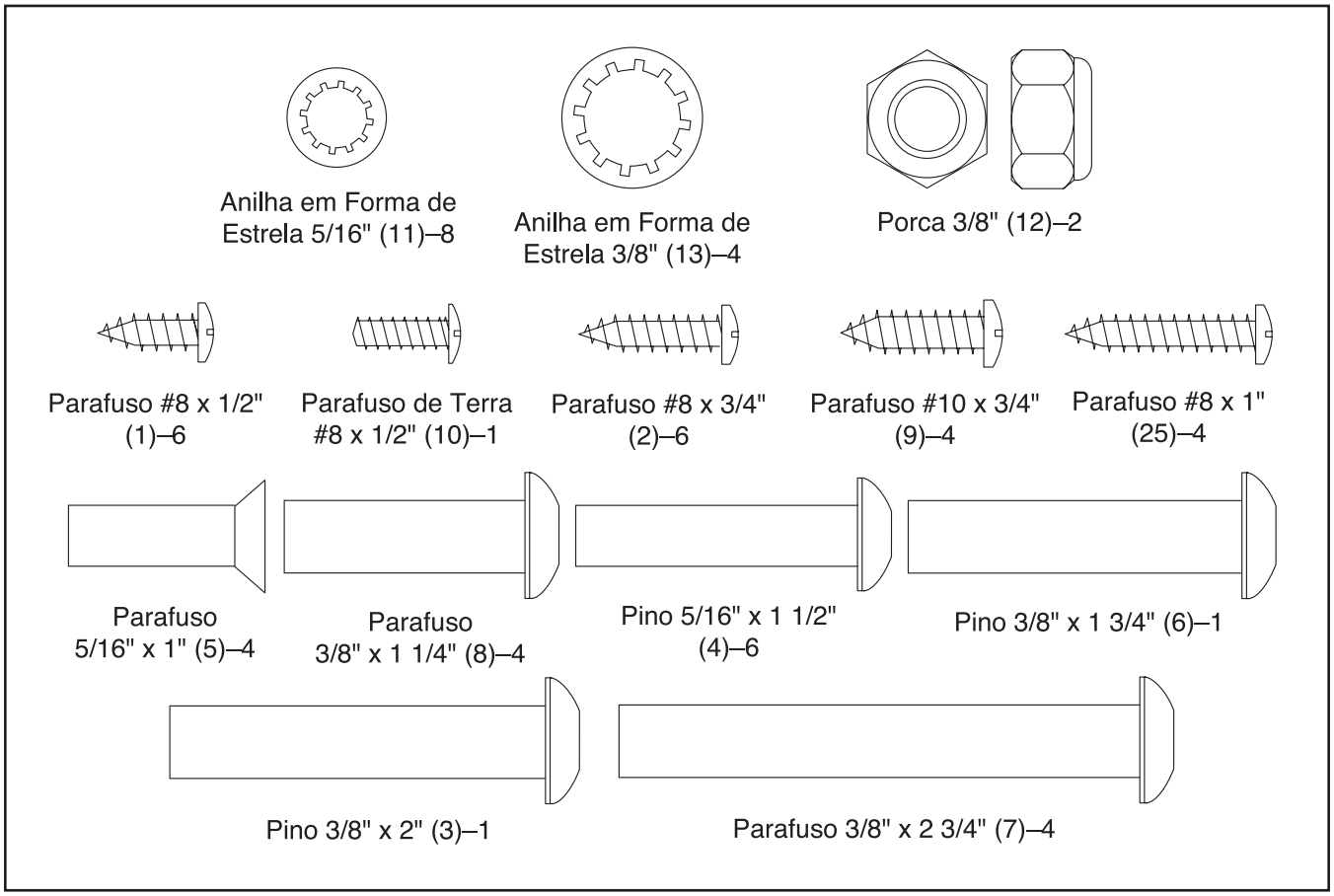


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Utilize as ilustrações abaixo para identificar as peças de montagem. O número entre parêntesis em baixo de a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Algumas peças pequenas foram previamente montadas. Pode ser incluído equipamento extra.**

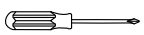

Anilha em Forma de Estrela 5/16" (11)–8
Anilha em Forma de Estrela 3/8" (13)–4
Porca 3/8" (12)–2
Parafuso #8 x 1/2" (1)–6
Parafuso de Terra #8 x 1/2" (10)–1
Parafuso #8 x 3/4" (2)–6
Parafuso #10 x 3/4" (9)–4
Parafuso #8 x 1" (25)–4
Parafuso 5/16" x 1" (5)–4
Parafuso 3/8" x 1 1/4" (8)–4
Pino 5/16" x 1 1/2" (4)–6
Pino 3/8" x 1 3/4" (6)–1
Pino 3/8" x 2" (3)–1
Parafuso 3/8" x 2 3/4" (7)–4

MONTAGEM

- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
- Coloque o tapete rolante numa área livre e retire todos os materiais de embalagem. Não deite fora os materiais de embalagem até a montagem estar concluída.
- A parte de baixo da cinta de caminhar do tapete rolante está revestida com um lubrificante de alto desempenho. Durante a expedição, uma quantidade de lubrificante pode ser transferida para a parte superior da cinta de caminhar ou da embalagem de expedição. Esta condição é normal. Se houver lubrificante na parte superior da cinta de caminhar, basta limpar o lubrificante com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.
- Para ajudar a identificar as peças pequenas, consulte a página 6.
- Para a montagem, poderão ser necessárias as seguintes ferramentas:

  as chaves sextavadas incluídas

  uma chave inglesa

  uma chave Phillips 

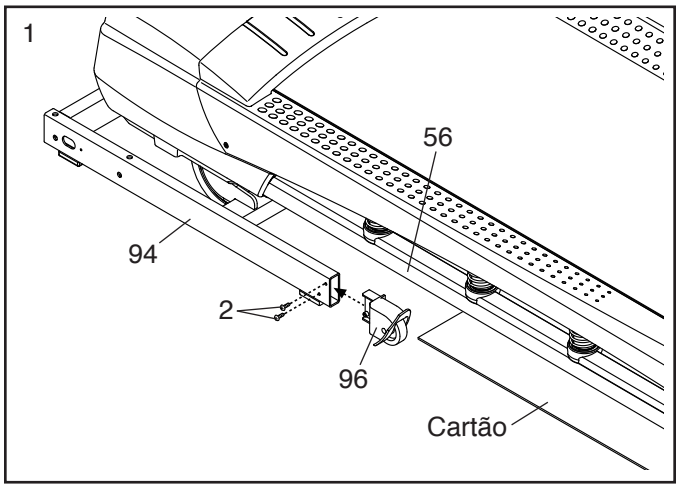
  Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas na montagem.

1. **Certifique-se de que o cabo de alimentação está desligado.**

   Coloque um pedaço de cartão por baixo da parte de trás da Estrutura (56) para proteger o chão ou alcatifa.

   Fixe a Tampa da Roda Esquerda (96) à Base (94) com dois Parafusos #8 x 3/4" (2).

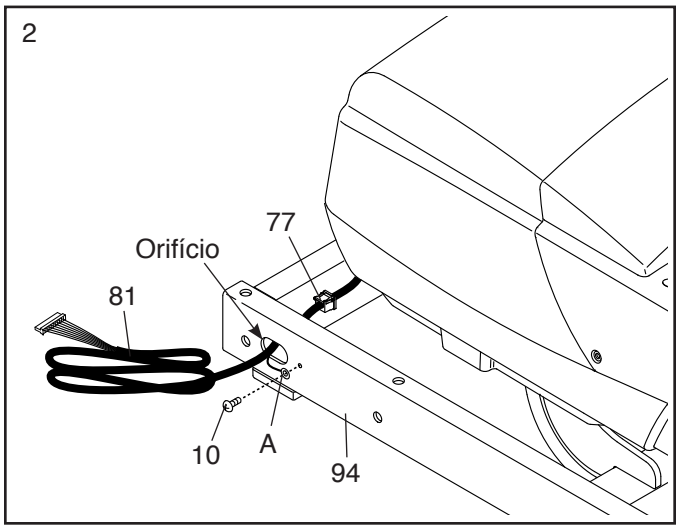
   Fixe a Tampa da Roda Direita (não apresentada) ao lado direito da Base (94) da mesma maneira.



2. Puxe o Fio da Barra Vertical (81) e o fio de terra da base (A) através do orifício indicado na Base (94).

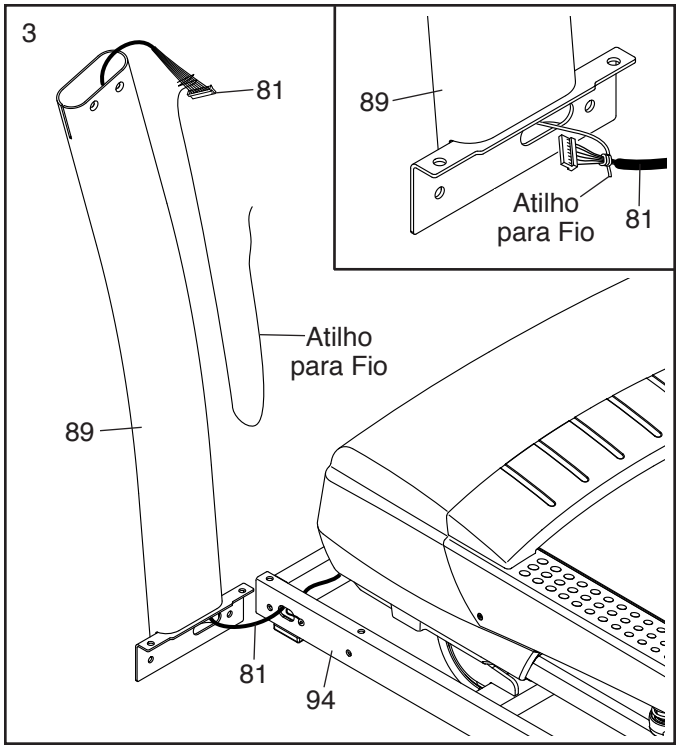
   Fixe o fio de terra da base (A) à Base (94) com um Parafuso de Ligação à Terra #8 x 1/2" (10).

   Pressione o Bucim (77) no orifício quadrado da Base (94).



3. Identifique a Barra Vertical Esquerda (89), marcada com um autocolante “Left” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita). Peça a outra pessoa para segurar na Barra Vertical Esquerda junto à Base (94).

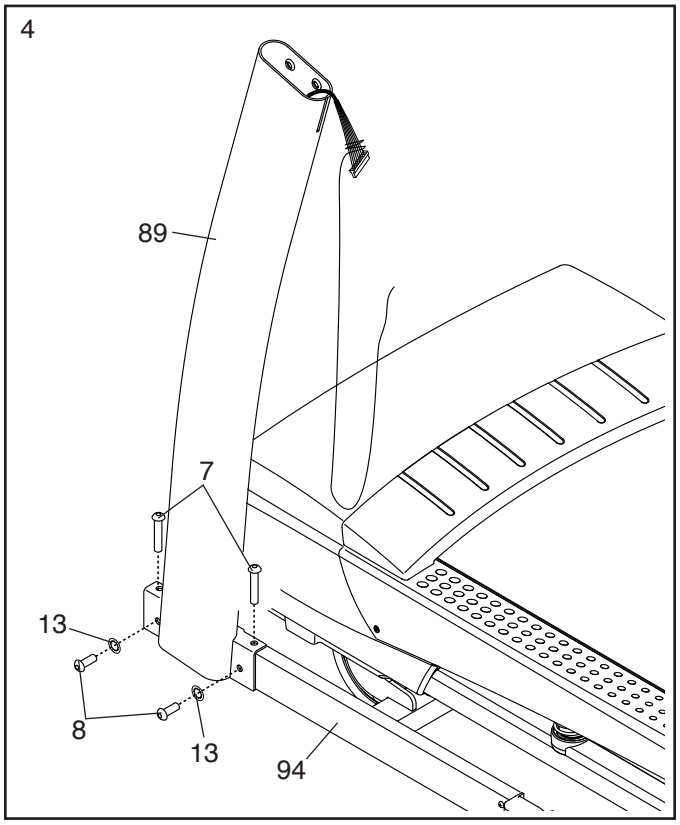
   Consulte o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio da Barra Vertical Esquerda (89) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (81). Depois, puxe a outra extremidade do atilho para fio até que o Fio da Barra Vertical atravesse a Barra Vertical Esquerda.



4. Segure a Barra Vertical Esquerda (89) contra a Base (94). **Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.** Insira dois Parafusos 3/8" x 2 3/4" (7) e dois Parafusos 3/8" x 1 1/4" (8) com duas Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (13) na Barra Vertical Esquerda.

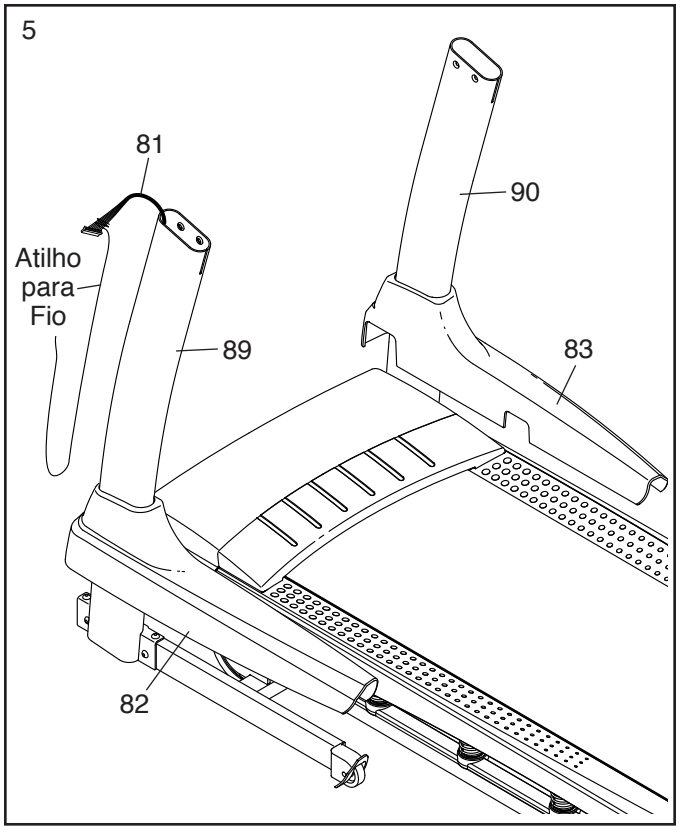
   Aperte parcialmente os Parafusos de 3/8" x 2 3/4" (7) e os Parafusos de 3/8" x 1 1/4" (8) até que as cabeças dos Parafusos toquem na Barra Vertical Esquerda (89); **não aperte completamente os Parafusos já.**

   Fixe a Barra Vertical Direita (não apresentada) da mesma forma. Nota: Não existem fios no lado direito.



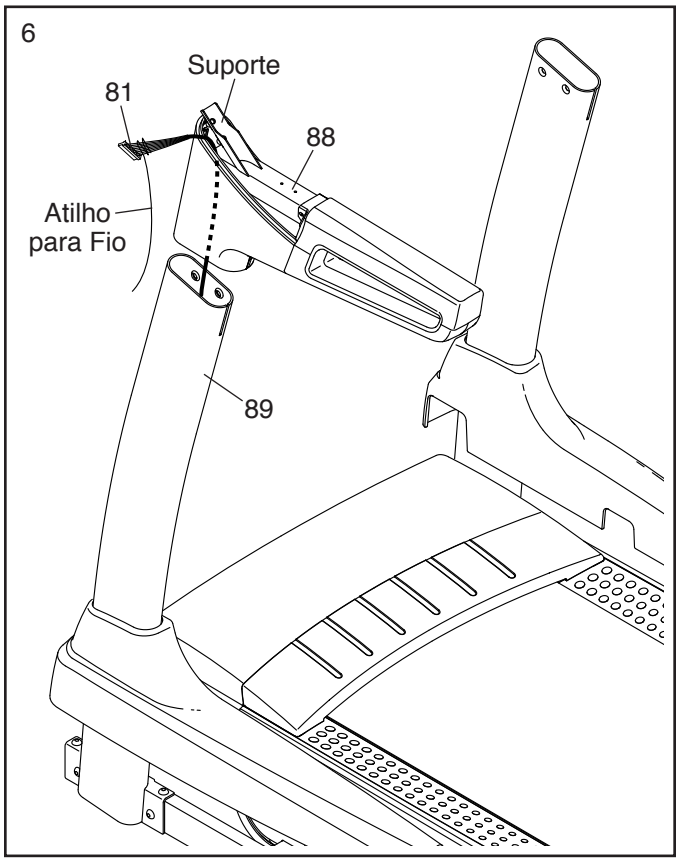
5. Identifique as Coberturas da Base Esquerda e Direita (82, 83). Insira a Cobertura da Base Esquerda na Barra Vertical Esquerda (89). Insira a Cobertura da Base Direita na Barra Vertical Direita (90). **Não encaixe já as Coberturas da Base.**

   Retire o atilho para fio do Fio da Barra Vertical (81).



6. Identifique o Apoio para a Mão Esquerda (88) e segure nele junto à Barra Vertical Esquerda (89).

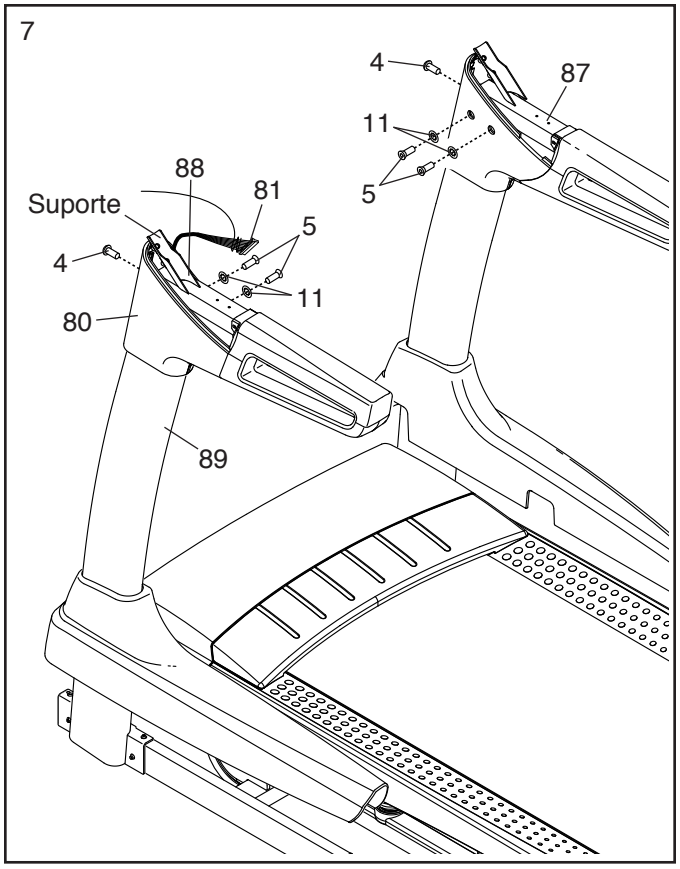
   Ate firmemente o atilho para fio no Apoio para a Mão Esquerda (88) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (81). Depois, puxe a outra extremidade do atilho para fio até que o Fio da Barra Vertical atravesse o Apoio para a Mão Esquerda. **Certifique-se de que o Fio da Barra Vertical está do lado esquerdo do suporte indicado.**



7. Fixe o Apoio para a Mão Esquerda (88) à Barra Vertical Esquerda (89) com dois Parafusos 5/16" x 1" (5), duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (11) e um Pino 5/16" x 1 1/4" (4). **Não aperte já o Pino e os Parafusos.**

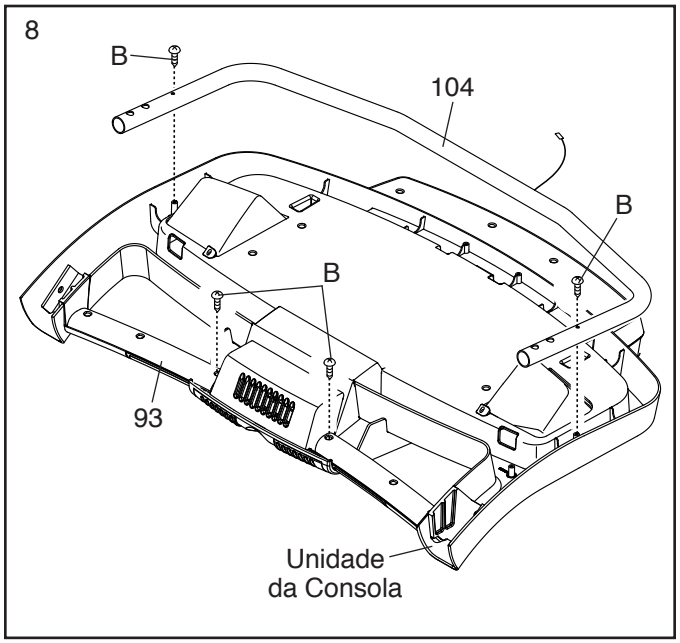
   Fixe o Apoio para a Mão Direita (87) da mesma forma.

   Faça deslizar o Fio da Barra Vertical (81) para o lado direito do suporte indicado. **Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical entre a Cobertura Exterior do Apoio para a Mão Esquerda (80) e o suporte.**



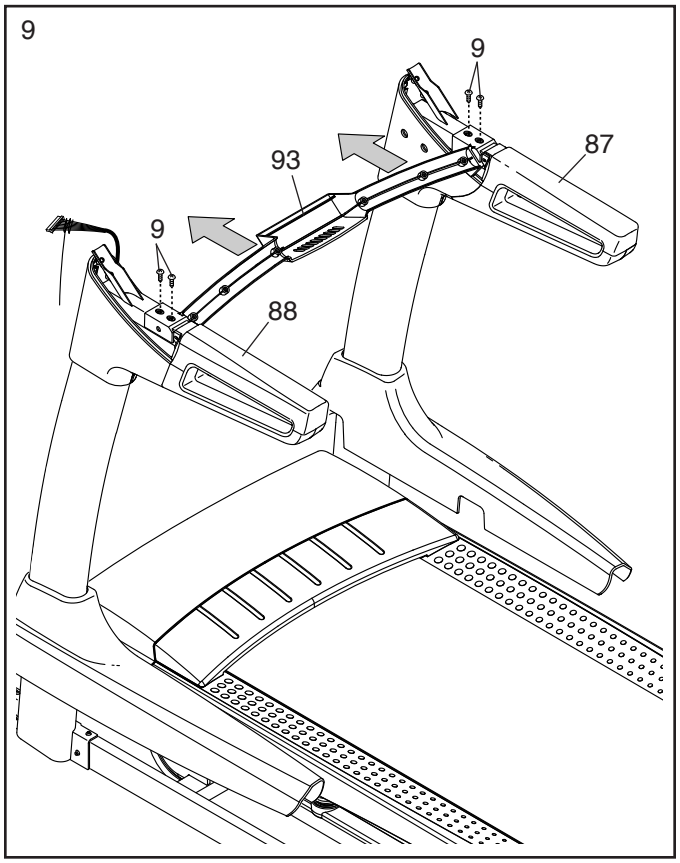
8. Coloque a unidade da consola voltada para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhar a unidade da consola.

   Retire os quatro Parafusos (B). Em seguida, erga cuidadosamente a Barra de Apoio (93) e a Estrutura da Consola (104). Elimine os quatro Parafusos.

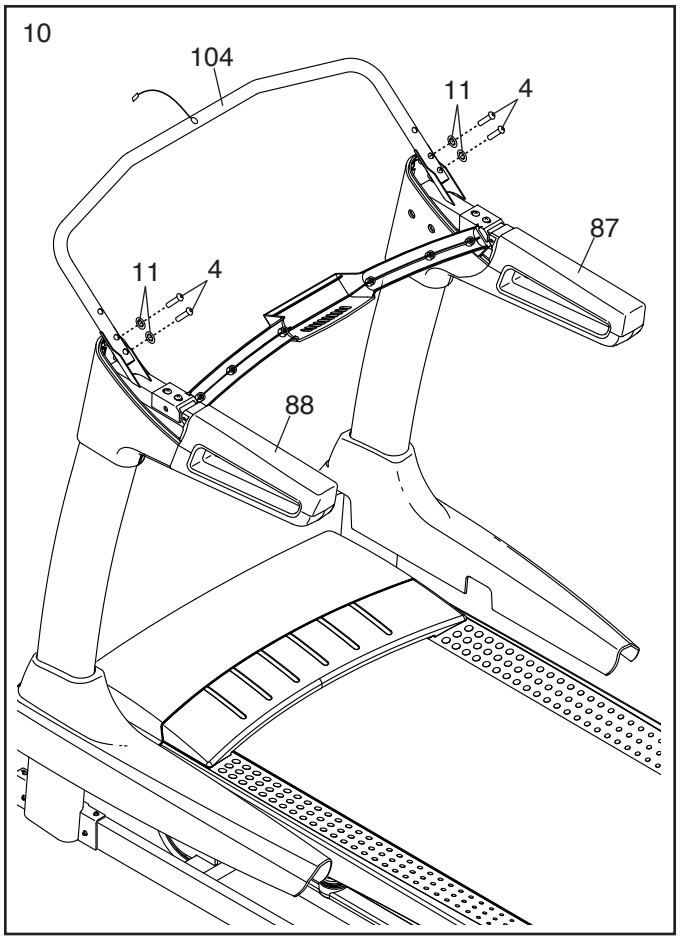


9. **IMPORTANTE: Para evitar danificar a Barra de Apoio (93), não utilize ferramentas eléctricas e não aperte demasiado os Parafusos #10 x 3/4" (9).**

   Posicione a Barra de Apoio (93) conforme apresentado. Aperte os quatro Parafusos #10 x 3/4" (9) até cerca de metade da profundidade nos Apoios para as Mãos (87, 88). Fala deslizar a Barra de Apoio o mais para a frente possível e aperte os quatro Parafusos.



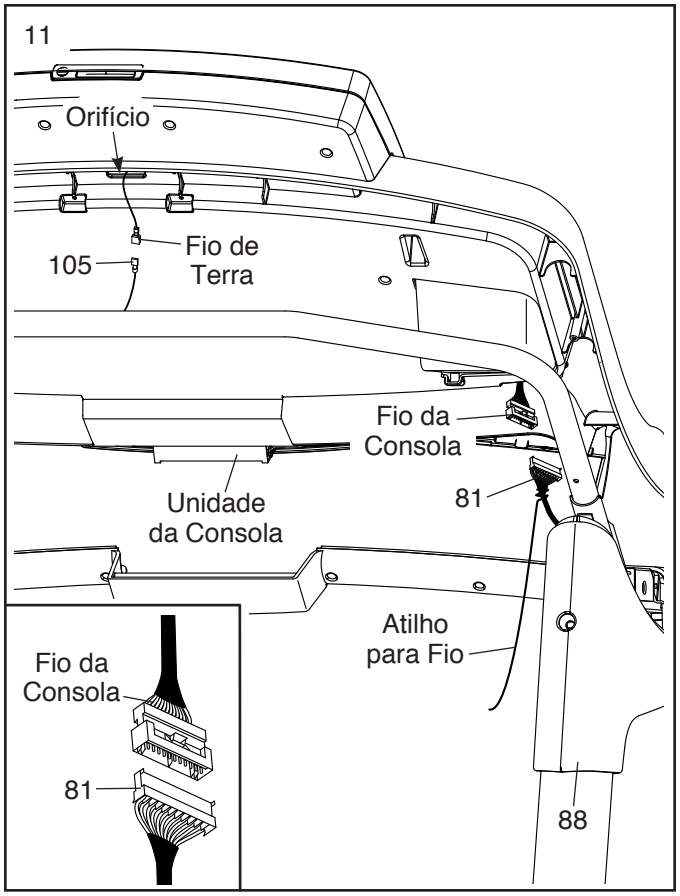
10. Fixe a Estrutura da Consola (104) aos Apoios para as Mãos (87, 88) com quatro Pinos 5/16" x 1 1/4" (4) e quatro Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (11). **Enrosque todos os quatro Parafusos e, depois, aperte-os.**



11. Com a ajuda de outra pessoa, segure na unidade da consola junto ao Apoio para a Mão Esquerda (88).

    Ligue o Fio da Barra Vertical (81) ao fio da consola. **Consulte o desenho inserido. Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONECTORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.** Depois, retire o atilho para fio do Fio da Barra Vertical.

    Ligue o fio de terra da unidade da consola ao Fio de Terra da Consola (105) e insira os fios no orifício da unidade da consola.

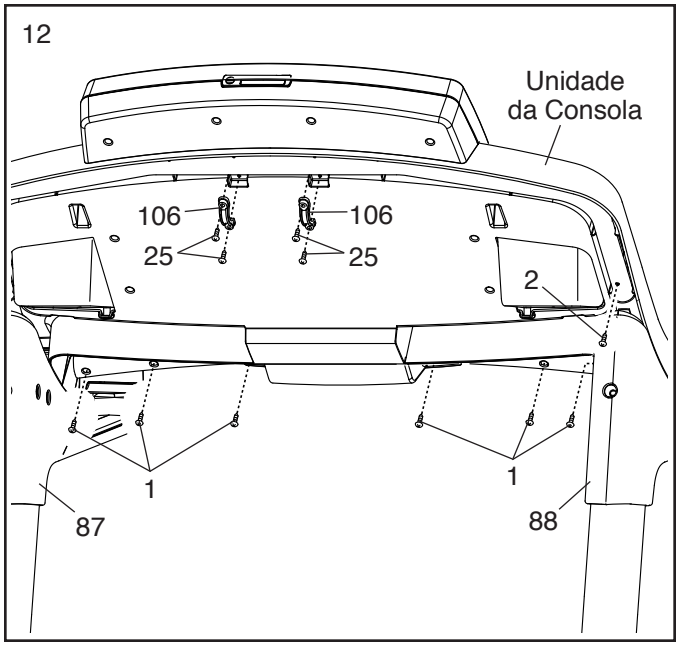


12. Coloque a unidade da consola sobre os Apoios para as Mãos Esquerda e Direita (88, 87). **Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.** Insira o excesso de Fio da Barra Vertical (não apresentado) no Apoio para a Mão Esquerda.

    Fixe a unidade da consola com seis Pinos #8 x 1/2" (1) e dois Parafusos #8 x 3/4" (2) (só é apresentado um lado). **Enrosque todos os oito Parafusos e, depois, aperte-os.**

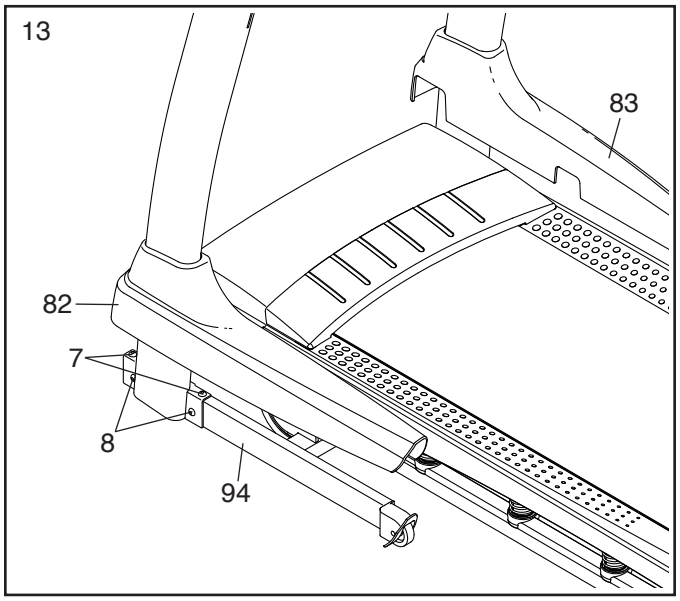
    Fixe os dois Grampos da Consola (106) à unidade da consola com quatro Parafusos #8 x 1" (25).

    Consulte o passo 7. Aperte completamente os quatro Parafusos 5/16" x 1" (5) e os dois Pinos 5/16" x 1 1/4" (4).



13. Aperte firmemente os quatro Parafusos 3/8" x 2 3/4" (7) e, em seguida, aperte os quatro Parafusos 3/8" x 1 1/4" (8) (só é apresentado um lado).

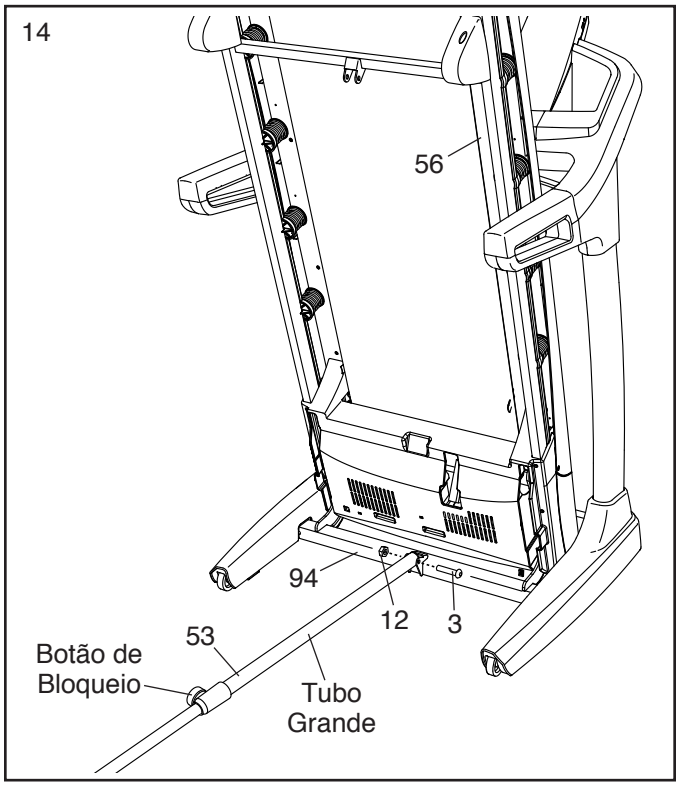
    Exerça pressão sobre as Coberturas da Base Esquerda e Direita (82, 83) até encaixarem.



14. Levante a Estrutura (56) até à posição apresentada. **Faça com que outra pessoa segure a Estrutura até que o passo 15 seja concluído.**

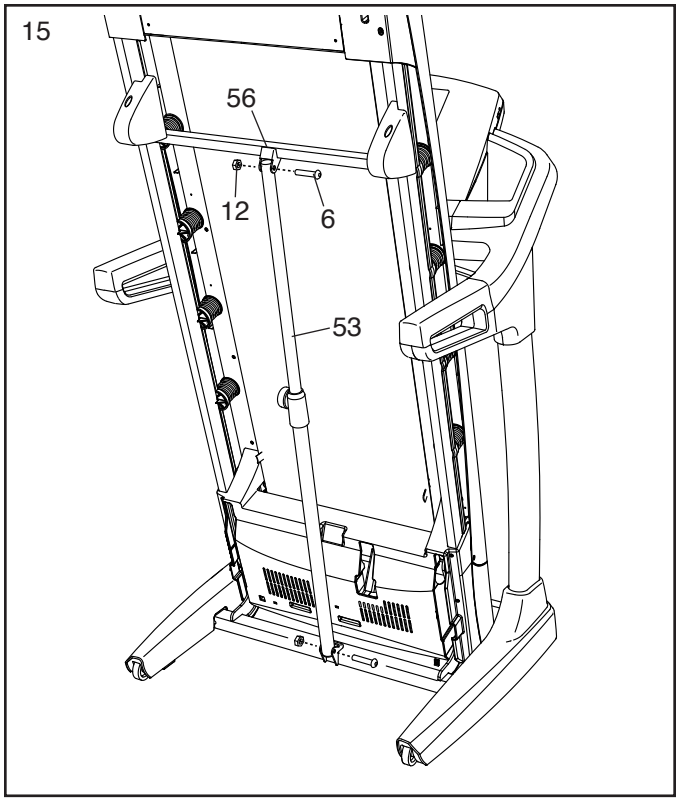
    Posicione o Fecho de Armazenamento (53) de modo a que o tubo grande e o botão de bloqueio fiquem nas posições apresentadas.

    Fixe a parte inferior do Fecho de Armazenamento (53) à Base (94) com um Pino 3/8" x 2" (3) e uma Porca 3/8" (12).



15. Fixe a extremidade superior do Fecho de Arrumação (53) à Estrutura (56) com um Pino 3/8" x 1 3/4" (6) e uma Porca 3/8" (12). Nota: Poderá ser necessário mover a Estrutura (56) para trás e para a frente, para alinhar o Fecho de Armazenamento com a Estrutura.

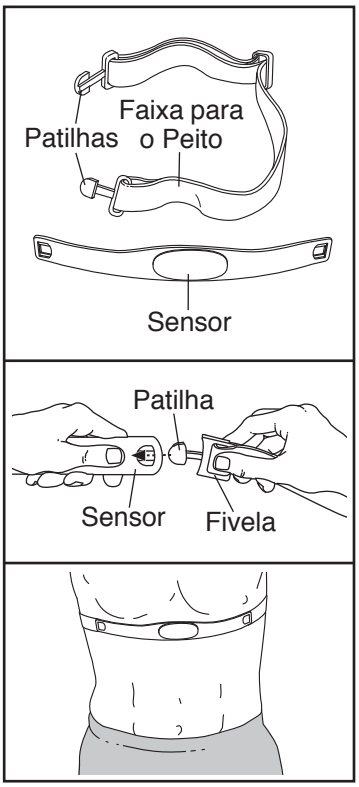
    Baixe a Estrutura (56) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 25).



16. **Certifique-se de que todas as peças ficam devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Nota: Poderão ser incluídas peças extra. Guarde num lugar seguro as chaves sextavadas incluídas; uma delas destina-se a ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 27 e 28).

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

COMO COLOCAR O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA



O monitor da frequência cardíaca consiste em a faixa para o peito e o sensor. Insira a patilha de uma das extremidades da faixa para o peito no orifício de uma das extremidades do sensor, conforme mostrado. Depois, exerça pressão na extremidade do sensor por baixo da fivela da faixa para o peito. A patilha deve ficar alinhada com a frente do sensor.

O monitor da frequência cardíaca deve ser colocado debaixo do vestuário, bem apertado contra a pele. Envolva o peito com o monitor de frequência cardíaca na posição mostrada. Certifique-se de que o logótipo fique com o lado direito para cima. Depois, fixe a outra extremidade da faixa para o peito ao sensor. Se necessário, ajuste o comprimento da faixa para o peito.

Afaste o sensor do seu corpo alguns centímetros e localize as duas áreas dos eléctrodos, que estão cobertas por sulcos rasos. Humedeça as áreas dos eléctrodos com uma solução salina, como saliva ou uma solução para lentes de contacto. Depois, volte a colocar o sensor contra o peito.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque completamente o sensor com uma toalha macia depois de cada utilização. A humidade pode manter o sensor activado, encurtando a vida útil da pilha.

- Guarde o monitor da frequência cardíaca num local quente e seco. Não guarde o monitor da frequência cardíaca num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter humidade.

- Não exponha o monitor da frequência cardíaca à luz directa do sol durante longos períodos de tempo; não o exponha a temperaturas superiores a 50° C ou inferiores a -10° C.

- Não dobre nem estique excessivamente o sensor ao usar ou guardar o monitor da frequência cardíaca.

- Para limpar o sensor, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. Depois, esfregue o sensor com um pano humedecido e seque-o meticulosamente com uma toalha macia. Nunca use álcool, produtos abrasivos ou químicos para limpar o sensor. A faixa para o peito deve ser lavada à mão e seca ao ar.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar adequadamente, tente efectuar os seguintes procedimentos.

- Certifique-se de que tem o monitor da frequência cardíaca colocado da forma descrita à esquerda. Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar quando for colocado da forma descrita, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.

- Se as leituras da frequência cardíaca não aparecerem até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos eléctrodos.

- Para que a consola apresente as leituras da frequência cardíaca, o utilizador tem de estar à distância máxima de um braço da consola.

- Se houver uma tampa do compartimento das pilhas no lado de trás do sensor, substitua a pilha por outra nova do mesmo tipo.

- O monitor da frequência cardíaca foi concebido para funcionar com pessoas que têm ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura da frequência cardíaca podem ser provocados por problemas médicos, como contracções ventriculares prematuras (CVP), picos de taquicardia e arritmia.

- O funcionamento do monitor da frequência cardíaca pode ser afectado por interferências magnéticas provocadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar de que o problema seja causado por interferências magnéticas, tente mudar a localização do equipamento de exercício.

FUNCIONAMENTO E AJUSTES

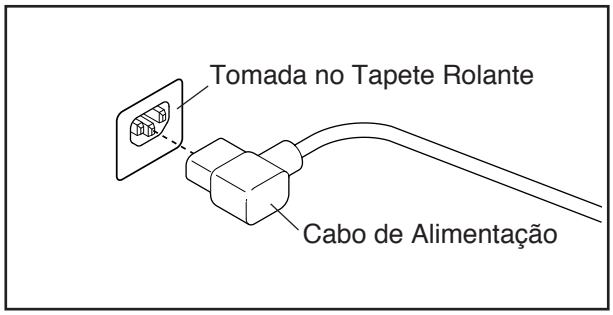
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se o produto funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo de alimentação com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE: Se o cabo de alimentação estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo de alimentação recomendado pelo fabricante. Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.**

⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto; se não servir na tomada, peça a um electricista qualificado para lhe instalar uma tomada adequada.

Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente no tapete rolante.



2. Ligue o cabo de alimentação numa tomada adequada devidamente instalada e ligada à terra conforme todas as normas e regulamentos locais.

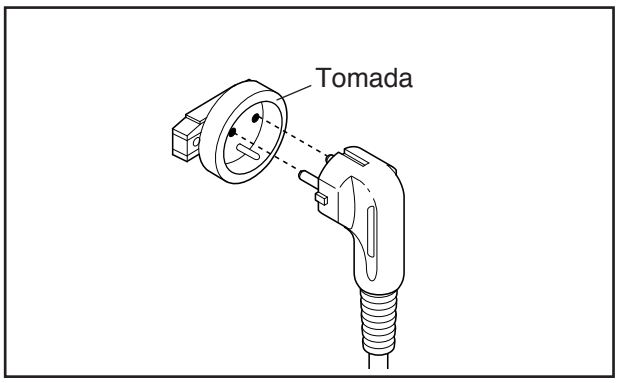
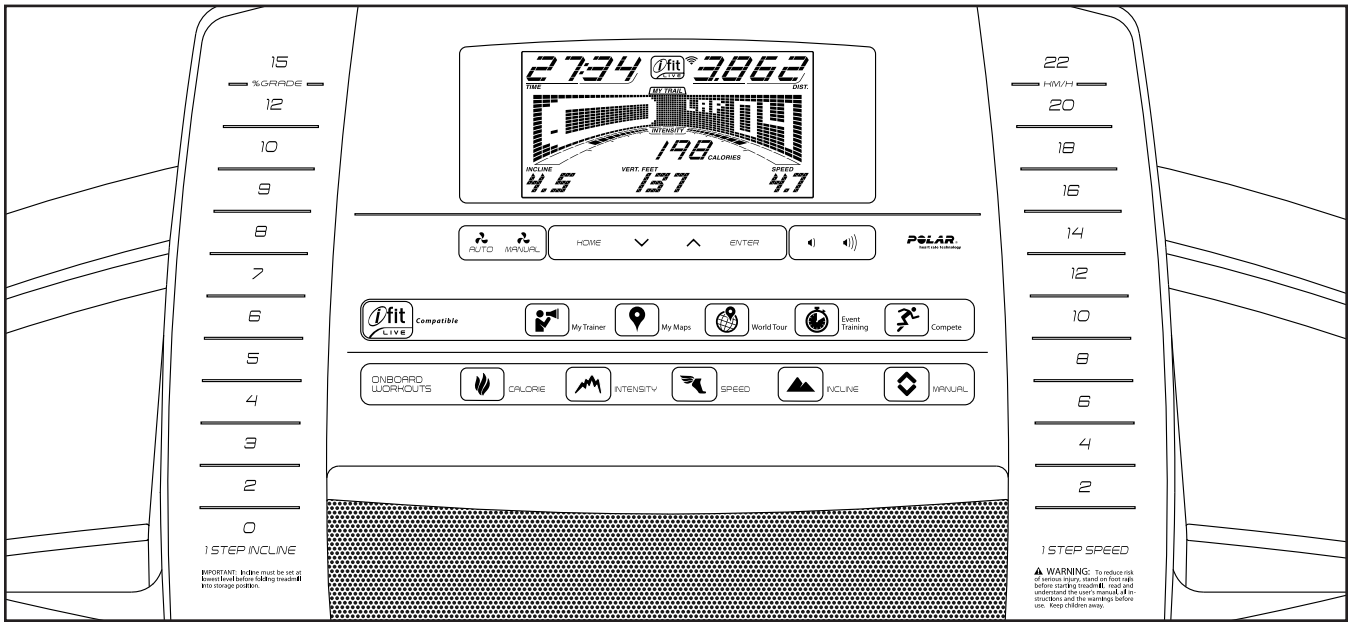


DIAGRAMA DA CONSOLA



APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Localize na consola os avisos em inglês. Pode encontrar os mesmos avisos em outros idiomas na folha de autocolantes incluída. Aplique na consola o autocolante de aviso em português.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante oferece uma gama impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis. Quando utilizar o modo manual, pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante bastando para isso tocar num botão. Enquanto fizer exercício, a consola apresenta instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode até monitorizar o seu ritmo cardíaco, utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca.

Adicionalmente, a consola possui vinte sessões de exercício integradas—cinco sessões de calorias, cinco sessões de intensidade, cinco sessões de velocidade e cinco sessões de inclinação. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que orienta o utilizador através de uma sessão de exercício eficaz.

A consola também possui um modo iFit Live que permite que o seu tapete rolante comunique com a sua rede sem fios através de um módulo iFit Live opcional. Com o modo iFit Live, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões de exercício, acompanhar os resultados das suas sessões de exercício, competir com outras pessoas e aceder a muitas outras funcionalidades. **Para adquirir um módulo iFit Live em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual.**

Enquanto se exercita, até pode ouvir os seus audiolivros ou músicas de exercício favoritos, com o sistema de som estéreo da consola.

Para ligar a alimentação, consulte a página 18. **Para utilizar o modo manual,** consulte a página 18. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada,** consulte a página 21. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit Live,** consulte a página 22. **Para utilizar o sistema de som estéreo,** consulte a página 23. **Para utilizar o modo de informação,** consulte a página 24.

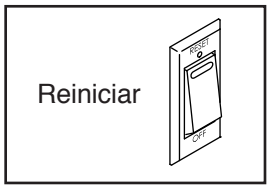
Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida seleccionada, veja O MODO DE INFORMAÇÃO na página 24. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções neste manual se referem a quilómetros.

IMPORTANTE: Se a consola estiver coberta com películas de plástico, retire-as. Para evitar danos na plataforma de caminhar, utilize calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Na primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a, se necessário (consulte a página 28).

COMO LIGAR A CORRENTE

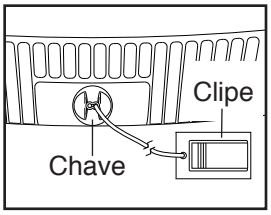
IMPORTANTE: Se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, poderá danificar os visores da consola ou outros componentes electrónicos.

Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 16). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Coloque o interruptor na posição de reinício.



IMPORTANTE: A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os visores acenderem logo que o cabo de alimentação for ligado e o interruptor colocado na posição de reinício, o modo de demonstração está activo. Para desactivar o modo de demonstração, prima o botão Parar [STOP] por alguns segundos. Se os visores se mantiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 24 para desactivar o modo de demonstração.

Depois, coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o à cintura da sua roupa. Depois, introduza a chave na consola. Após um momento, os visores iluminar-se-ão.



IMPORTANTE: Numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abrande até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. **Introduza a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. **Seleccione o modo manual.**

   Prima o botão Manual [MANUAL] da consola. Se não estiver ligado ao iFit Live, o modo manual será seleccionado automaticamente.

3. **Ponha a cinta de caminhar em movimento.**

   Para iniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Iniciar [START], o botão de aumento de Velocidade [SPEED] ou um dos botões de Velocidade Passo a Passo [1 STEP SPEED] numerados de 2 a 22.

   Se premir o botão Iniciar ou o botão de aumento de Velocidade, a cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/h. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumento e diminuição de Velocidade. De cada vez que premir um dos botões, a configuração de velocidade alterar-se-á em 0,1 km/h; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 km/h. Nota: depois de premir o botão, poderá demorar um momento até a cinta de caminhar atingir a velocidade seleccionada.

   Se premir um dos botões de Velocidade Passo a Passo numerados, a velocidade da cinta de caminhar alterar-se-á gradualmente até chegar à configuração de velocidade seleccionada.

   Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Parar [STOP]. O tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Iniciar ou o botão de aumento de Velocidade.

4. **Altere a inclinação do tapete rolante conforme desejado.**

   Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir a Inclinação [INCLINE] ou um dos botões numerados de Inclinação Passo a Passo [1 STEP INCLINE]. De cada vez que premir um dos botões, o tapete rolante ajustar-se-á gradualmente à configuração de inclinação seleccionada.

5. **Siga o seu progresso com os visores.**

   Enquanto caminha ou corre sobre o tapete rolante, o ecrã pode apresentar as seguintes informações sobre a sessão de exercício:

   - O tempo [TIME] decorrido
   - A distância [DIST.] que caminhou ou correu
   - A barra de intensidade [INTENSITY] da sessão de exercício
   - O número aproximado de calorias [CALORIES] queimadas
   - O nível de inclinação [INCLINE] do tapete rolante
   - O número de metros verticais [VERT. FEET] que trepou
   - A velocidade da cinta de caminhar
   - A sua frequência cardíaca (consulte o passo 6 na página 20)
   - A matriz

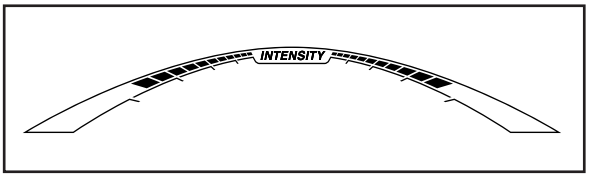
   A matriz oferece vários separadores no ecrã. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Introdução [ENTER] até que surja o separador pretendido.

   O separador Inclinação [INCLINE] apresenta um perfil das configurações de inclinação da sessão de exercício. No fim de cada minuto aparecerá um novo segmento. O separador Velocidade [SPEED] apresenta um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

   O separador O Meu Percurso [MY TRAIL] apresenta uma pista que representa 400 m (1/4 milha). À medida que se exercitar, o rectângulo branco apresenta o seu progresso. O separador O Meu Percurso apresenta também o número de voltas que completar.

   O separador Calorias [CALORIE] apresenta o número aproximado de calorias que queimou. A altura de cada segmento representa a quantidade de calorias queimadas durante esse segmento. Quando for seleccionado o separador Calorias, o ecrã das calorias só apresenta o número aproximado de calorias queimadas por hora.

   Enquanto faz exercício, a barra do nível de intensidade da sessão de exercício indicará o nível aproximado de intensidade do seu exercício.



   Prima o botão Início [HOME] para regressar ao menu predefinido (consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 24 para configurar o menu predefinido). Se necessário, volte a premir o botão Início.

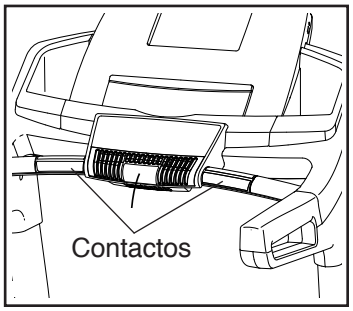
   Quando estiver ligado um módulo iFit Live, o símbolo de comunicação sem fios no topo do ecrã apresenta a força do sinal da sua rede. Quatro arcos indicam força de sinal plena.

   Para reiniciar os visores, prima o botão Parar, retire a chave e volte a inseri-la.

6. **Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.**

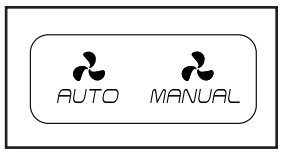
   Nota: Se utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho e o monitor da frequência cardíaca para o peito em simultâneo, a consola não apresentará a sua frequência cardíaca com precisão. Para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a página 15.

   Antes de utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, retire as películas de plástico dos contactos de metal na barra de pulsações. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas.



7. **Ligue a ventoinha, se o desejar.**

   A ventoinha tem várias definições de velocidade e um modo automático. Quando for seleccionado o modo automático, a velocidade da ventoinha aumenta e diminui automaticamente conforme a velocidade da cinta de caminhar aumenta ou diminui.



   Prima repetidamente o botão Ventoinha Manual [MANUAL] para seleccionar uma velocidade ou para a desligar. Prima repetidamente o botão Automático [AUTO] para seleccionar o modo automático ou para desligar a ventoinha.

   Se for deixada ligada quando parar a cinta de caminhar, a ventoinha desligar-se-á automaticamente após alguns minutos.

8. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés, prima o botão Parar [STOP] **e ajuste a inclinação do tapete rolante para o nível mais baixo. A inclinação deve estar na configuração mais baixa, caso contrário pode danificar o tapete rolante quando o dobrar para a posição de arrumação.** Depois, retire a chave da consola e coloque-a num lugar seguro.

   Quando acabar de utilizar o tapete rolante, coloque o interruptor na posição de desligado e desligue o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: Se não o fizer, os componentes eléctricos do tapete rolante poderão gastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. **Introduza a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. **Seleccione uma sessão de exercício integrada.**

   Para seleccionar uma sessão de exercício integrada, prima repetidamente o botão Calorias [CALORIE], o botão Intensidade [INTENSITY] o botão Velocidade [SPEED] ou o botão Inclinação [INCLINE] até que surja no ecrã a sessão de exercício desejada.

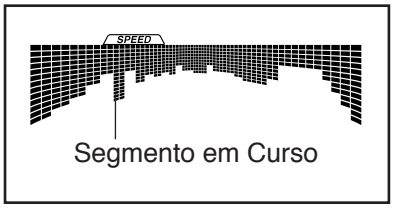
   Quando seleccionar uma sessão de exercício integrada, o ecrã apresenta a duração e o nome da sessão de exercício. Adicionalmente, aparecerá na matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício. Se seleccionar uma sessão de exercício de calorias, surgirá o número aproximado de calorias que queimará no nome da sessão de exercício.

3. **Inicie a sessão de exercício.**

   Prima o botão Iniciar [START] ou o botão de aumentar a Velocidade para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às primeiras configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

   Cada sessão de exercício está dividida em segmentos. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: poderão estar programadas as mesmas configurações de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

   Durante a sessão de exercício, os perfis dos separadores de velocidade e inclinação apresentam a sua progressão. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. O comprimento do segmento intermitente indica a configuração de velocidade ou inclinação do segmento em curso. No final de cada segmento, ouvir-se-á uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começará a piscar. Se estiverem programadas novas configurações de velocidade e/ou inclinação para o segmento seguinte, estas piscam no ecrã para o alertar e o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente a elas.



A sessão de exercício continuará dessa forma até que o último segmento do perfil fique intermitente no ecrã e termine. Nessa altura, a cinta de caminhar abrandará até parar.

Nota: A meta de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número efectivo de calorias queimadas depende da sua taxa metabólica. Além disso, se mudar manualmente a velocidade ou a inclinação do tapete rolante durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afectado.

Se, em qualquer momento da sessão de exercício, considerar a configuração de velocidade ou de inclinação demasiado alta ou baixa, pode preteri-la manualmente, premindo os botões de Velocidade ou Inclinação; **contudo, quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.**

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Parar [STOP]. O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Iniciar ou o botão de aumentar a Velocidade. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/h. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação para o mesmo.

4. **Siga o seu progresso com os visores.**

   Consulte o passo 5 na página 19. Se seleccionar uma sessão de exercício integrada, o ecrã apresenta o tempo restante em vez do tempo decorrido.

5. **Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 20.

6. **Ligue a ventoinha, se o desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 20.

7. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 20.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT LIVE

Nota: para utilizar uma sessão de exercício iFit Live tem de ter um módulo iFit Live opcional. **Para adquirir um módulo iFit Live em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual.** Também precisa de acesso a um computador com uma porta USB e ligação à Internet. Além disso, precisa de uma rede sem fios própria, incluindo um router 802.11b preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas). Também é necessário ser membro de iFit.com.

1. **Introduza a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. **Introduza o módulo iFit Live na consola.**

   Para inserir o módulo iFit Live, consulte as instruções incluídas com o módulo iFit Live.

   IMPORTANTE: Para cumprir os requisitos de conformidade de exposição, a antena e transmissor do módulo iFit Live devem estar a um mínimo de 20 cm de todas as pessoas e não devem estar próximos de nem ligados a qualquer outra antena ou transmissor.

3. **Seleccione um utilizador.**

   Se estiverem registados vários utilizadores, pode alternar entre utilizadores no ecrã principal do iFit Live. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Introdução [ENTER] para seleccionar um utilizador.

4. **Seleccione uma sessão de exercício iFit Live.**

   Para seleccionar uma sessão de exercício iFit Live, prima um dos botões iFit Live. Antes de poder descarregar algumas sessões de exercício, tem de as adicionar à sua programação em www.iFit.com.

   Prima o botão iFit Live para descarregar a sessão de exercício seguinte da sua programação. Prima o botão O Meu Treinador [MY TRAINER], o botão Os Meus Mapas [MY MAPS], o botão Volta ao Mundo [WORLD TOUR] ou o botão Treino de Eventos [EVENT TRAINING] para descarregar a sessão de exercício seguinte do respectivo tipo da sua programação. Prima o botão Competir [COMPETE] para competir numa corrida previamente programada. **Para mais informações sobre as sessões de exercício iFit Live, consulte www.iFit.com.** Nota: se não estiverem programadas sessões de exercícios do tipo seleccionado, é descarregada a sessão de exercício seguinte que estiver programada.

Quando seleccionar uma sessão de exercício iFit Live, o ecrã apresenta a duração da sessão de exercício, a distância que vai caminhar ou correr e o número aproximado de calorias que vai queimar. O ecrã também pode apresentar o nome da sessão de exercício. Se seleccionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã fará a contagem decrescente até ao começo da corrida.

Nota: Cada botão iFit Live pode também, executar duas sessões de exercício de demonstração. Para utilizar as sessões de exercício de demonstraçã, retire o módulo iFit Live da consola e prima um dos botões iFit Live.

5. **Inicie a sessão de exercício.**

   Consulte o passo 3 na página 21.

   Durante algumas sessões de exercício, a voz de um treinador pessoal orientá-lo(a)-á ao longo das mesmas. Pode seleccionar uma configuração de áudio para o seu treinador pessoal (consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 24).

   Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Parar [STOP]. O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Iniciar [START] ou o botão de aumentar a Velocidade [SPEED]. A cinta de caminhar começará a mover-se à velocidade configurada para o primeiro segmento da sessão de exercício. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustará automaticamente as configurações de velocidade e inclinação para o mesmo.

6. **Siga o seu progresso com os visores.**

   Consulte o passo 5 na página 19.

   O separador O Meu Percurso [MY TRAIL] apresenta um mapa do caminho percorrido a caminhar ou a correr, ou uma pista e o número de voltas concluídas.

   Durante uma sessão de exercício de competição, o separador Competição [COMPETITION] apresenta o seu progresso na corrida. À medida que correr, a linha do topo da matriz apresenta a parte da corrida que já completou. As outras linhas apresentam os seus quatro adversários principais. O final da matriz representa o final da corrida.

7. **Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 20.

8. **Ligue a ventoinha, se o desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 20.

9. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 20.

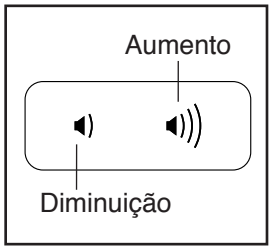
Para mais informações acerca do modo iFit Live, vá a www.iFit.com.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM ESTÉREO

Para ouvir música ou livros áudio através das colunas estéreo da consola, deve ligar o seu leitor MP3, leitor de CD ou outro leitor áudio pessoal à consola através da tomada de áudio por baixo das colunas.

Para utilizar a tomada de áudio, localize o cabo de áudio incluído e ligue-o à tomada de áudio. Depois, ligue o cabo de áudio à tomada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal. **Certifique-se de que o cabo de áudio fica bem inserido.**

Em seguida, prima o botão de Reprodução [PLAY] do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal. Ajuste o volume no seu leitor de áudio pessoal ou prima os botões de aumentar e diminuir o volume na consola.



Se utilizar um leitor pessoal de CD e o CD saltar, coloque o leitor de CD no chão ou noutra superfície plana em vez de o pousar na consola.

O MODO DE INFORMAÇÃO

A consola possui um modo de informação que mantém um registo de dados sobre o tapete rolante e lhe permite personalizar as configurações da consola.

Para seleccionar o modo de informação, prima o botão Parar [STOP] ao inserir a chave na consola e, em seguida, largue o botão Parar. Aparecerão no ecrã as seguintes informações quando for seleccionado o modo de informação:

O ecrã de tempo apresentará o número total de horas durante as quais o tapete rolante funcionou.

O ecrã de distância apresenta o número total de quilómetros (ou milhas) que a cinta de caminhar se deslocou.

O ecrã inferior apresenta o estado de um módulo iFit Live. Se estiver ligado um módulo iFit Live, o ecrã apresenta as palavras *WIFI MODULE* (Módulo WiFi). Se estiver ligado um módulo USB, o ecrã apresenta as palavras *USB/SD MODULE* (Módulo USB/SB). Se não estiver ligado nenhum módulo, o ecrã apresenta as palavras *NO IFIT MODULE* (Sem módulo iFit).

Enquanto estiver seleccionado o modo de informação, a matriz apresenta diversos ecrãs opcionais. Prima o botão de diminuir junto ao botão Introdução [ENTER] para seleccionar cada um dos seguintes ecrãs:

1. **UNITS (Unidades):** Para alterar a unidade de medida, prima o botão Introdução. Para ver a distância em milhas, seleccione *ENGLISH* (Milhas inglesas). Para ver a distância em quilómetros, seleccione *METRIC* (Sistema métrico).

2. **DEMO (Demonstração):** A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ligado, a consola funcionará normalmente quando ligar o cabo de alimentação, colocar o interruptor na posição de reinício e inserir a chave na consola. No entanto, ao retirar a chave, os ecrãs permanecerão iluminados, embora os botões não funcionem. Se o modo de demonstração estiver activo, aparecerá na matriz a palavra *ON* (Ligado). Para ligar ou desligar o modo de demonstração, prima o botão Introdução.

3. **CONTRAST LVL (Nível de contraste):** Prima os botões de aumentar e diminuir a Inclinação [INCLINE] para ajustar o nível de contraste do visor.

Se estiver conectado um módulo, também pode seleccionar o seguinte ecrã:

4. **TRAINER VOICE (Voz do treinador):** Para ligar ou desligar a voz do treinador pessoal, prima o botão Introdução.

Se estiver conectado um módulo iFit, também pode seleccionar os ecrãs seguintes:

5. **DEFAULT MENU (Menu predefinido):** O menu predefinido aparecerá quando inserir a chave na consola ou quando premir o botão Início [HOME]. Prima repetidamente o botão Introdução para seleccionar o ecrã principal manual ou o ecrã iFit Live como menu predefinido.

6. **CHECK WIFI STATUS (Verificar estado sem fios):** Prima o botão Introdução para verificar o estado do módulo iFit Live. O ecrã inferior apresenta o número da versão do software, a rede SSID, o tipo de encriptação da rede, o estado da ligaçao, a força do sinal sem fios, o endereço IP do módulo, o número e o nome dos utilizadores registados, os resultados da busca de DNS e o estado do servidor iFit Live.

7. **SEND/RECEIVE DATA (Enviar/receber dados):** Para enviar e receber sessões de exercício, registos de sessões de exercício e actualizações, prima o botão Introdução. Quando o processo estiver finalizado, aparecerão no ecrã as palavras *TRANSFERS DONE* (Transferências Concluídas).

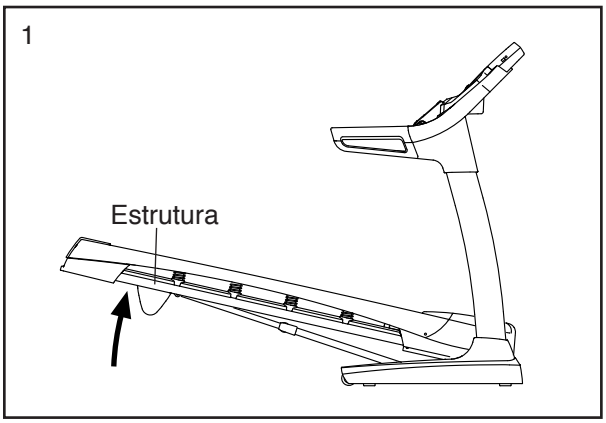
Para sair do modo de informação, retire a chave da consola.

COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

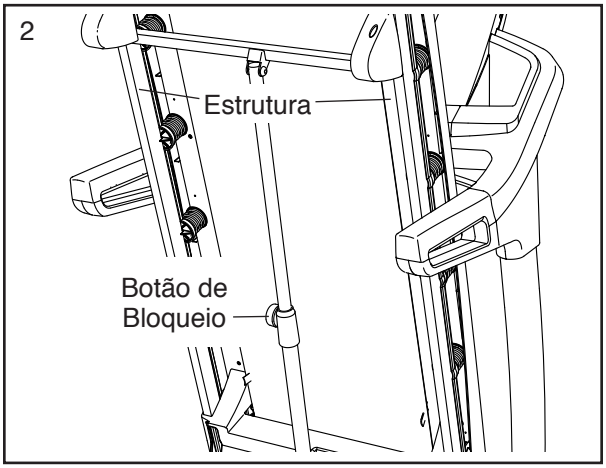
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Para evitar danificar o tapete rolante, ajuste a inclinação para a posição mais baixa antes de o dobrar. Depois, retire a chave e desligue o cabo de alimentação. ATENÇÃO: Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou transportar o tapete rolante.

1. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto apresentado pela seta em baixo. **ATENÇÃO: Não segure na estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.**



2. Levante a estrutura até que o botão de bloqueio se fixe na posição de arrumação. **ATENÇÃO: Certifique-se de que o botão de bloqueio fica encaixado.**

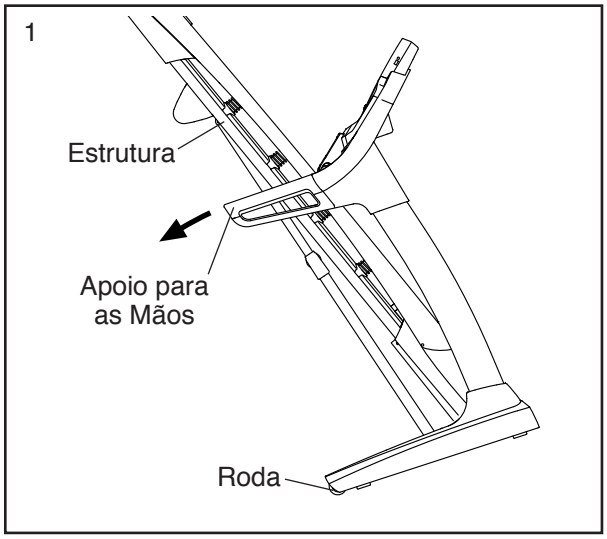


Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar directa. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE

Antes de transportar o tapete rolante, dobre-o conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO: Certifique-se de que o botão de bloqueio fica bloqueado na posição de arrumação. Para mover o tapete rolante podem ser necessárias duas pessoas.**

1. Segure na estrutura e num apoio para as mãos e coloque um pé contra uma das rodas.



2. Puxe o apoio para as mãos para trás até que o tapete rolante role sobre as rodas e mova-o cuidadosamente para a localização pretendida. **ATENÇÃO: Não mova o tapete rolante sem o inclinar para trás, não puxe pela estrutura e não mova o tapete rolante sobre uma superfície irregular.**

3. Coloque um pé contra uma roda e baixe cuidadosamente o tapete rolante.

COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

1. **Consulte a ilustração 2.** Segure a extremidade superior da estrutura do tapete rolante com a mão direita. Depois, puxe o botão de bloqueio para a esquerda. **IMPORTANTE: Não rode o botão de bloqueio.** Se necessário, empurre a estrutura ligeiramente para a frente. Rode a estrutura para baixo alguns centímetros e largue o botão de bloqueio.

2. **Consulte o desenho 1 à esquerda.** Segure firmemente na estrutura metálica com ambas as mãos e baixe-a até ao chão. **ATENÇÃO: Não segure na estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés e não deixe cair a estrutura. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

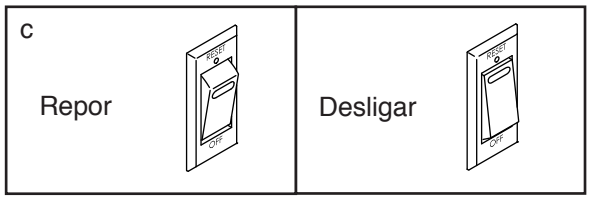
A maioria dos problemas com o tapete rolante pode ser resolvida através dos passos simples descritos a seguir. Encontre o sintoma aplicável e siga os passos listados. Se precisar de assistência adicional, consulte a capa frontal deste manual.

SINTOMA: A corrente não liga

a. Certifique-se de que o cabo de alimentação eléctrica está conectado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 16). Se tiver de utilizar uma extensão eléctrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.

b. Depois de ter ligado o cabo de alimentação eléctrica, certifique-se de que a chave está completamente inserida na consola.

c. Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente conforme apresentado, o interruptor disparou. Para repor o interruptor, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.



SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

a. Verifique o interruptor (veja a ilustração acima). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.

b. Certifique-se de que o cabo de alimentação eléctrica está ligado. Se estiver ligado, desligue-o, aguarde cinco minutos e volte a ligá-lo.

c. Retire a chave da consola e, em seguida, insira-a novamente.

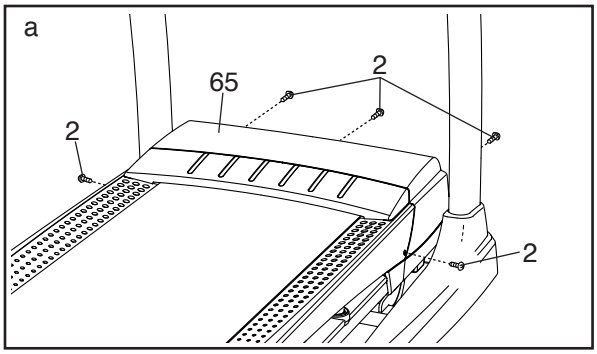
d. Se o tapete rolante ainda não funcionar, consulte a capa frontal deste manual.

SINTOMA: Os visores da consola permanecem iluminados quando a chave da consola é retirada

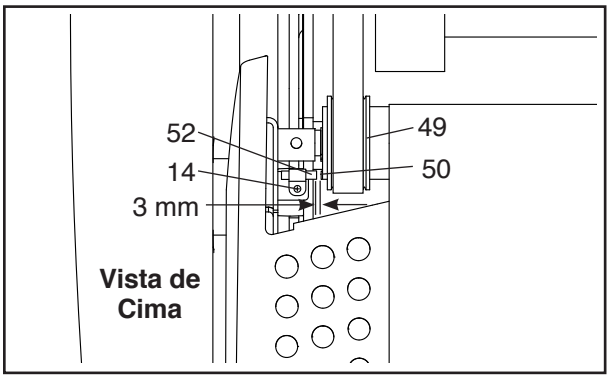
a. A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os visores permanecerem iluminados ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está activo. Para desactivar o modo de demonstração, prima o botão PARAR por alguns segundos. Se os visores ainda estiverem ligados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 24 para desligar o modo de demonstração.

SINTOMA: Os visores da consola não funcionam correctamente

a. Retire a chave da consola e **DESCONECTE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Retire os cinco Parafusos #8 x 3/4" (2) e levante cuidadosamente a Cobertura do Motor (65).



Localize o Interruptor de Lâminas (52) e o Íman (50) no lado esquerdo da Roldana (49). Rode a Roldana até que o Íman fique alinhado com o Interruptor de Lâminas. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâminas é de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso Auto-Atarraxante #8 de 3/4" (14), mova ligeiramente o Interruptor de Lâminas e volte a apertar o Parafuso Auto-Atarraxante. Em seguida, fixe novamente a Cobertura do Motor (não apresentada) e corra no tapete rolante durante alguns minutos para verificar a leitura correcta da velocidade.



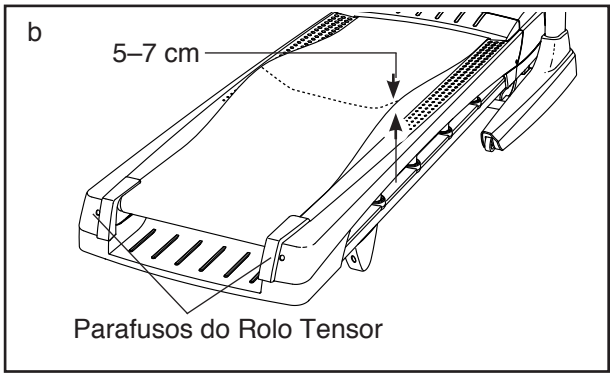
SINTOMA: A inclinação do tapete rolante não é correctamente alterada

a. Mantenha premidos os botões Parar [STOP] e de aumentar Velocidade [SPEED], introduza a chave na consola e depois largue os botões Parar e de aumentar Velocidade. Prima o botão Parar e depois prima um dos botões de aumentar ou diminuir a Inclinação [INCLINE]. O tapete rolante elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação e depois voltará ao nível mínimo. Desta forma, o sistema de inclinação fica novamente calibrado. Se o sistema de inclinação não ficar calibrado, prima o botão Parar e depois prima novamente o botão de aumentar ou diminuir a Inclinação. Quando o sistema de inclinação ficar calibrado, retire a chave da consola.

SINTOMA: A cinta de caminhar abranda quando alguém está a caminhar sobre ela

a. Se tiver de utilizar uma extensão eléctrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.

b. Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afectado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente esticada.

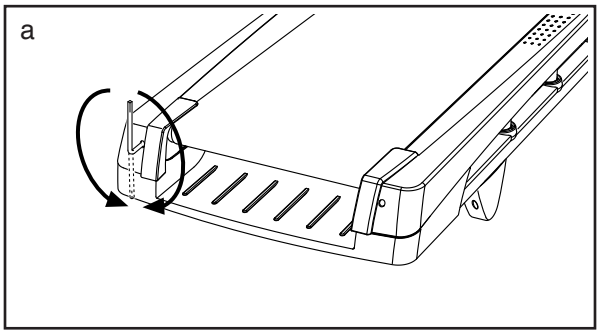


c. O tapete rolante inclui uma cinta rolante revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique spray de silicone ou outras substâncias na cinta rolante ou na plataforma de caminhar, a não ser que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Esse tipo de substâncias pode deteriorar a cinta rolante e causará desgaste excessivo.** Se suspeitar que a cinta de caminhar necessita de lubrificante adicional, consulte a capa deste manual.

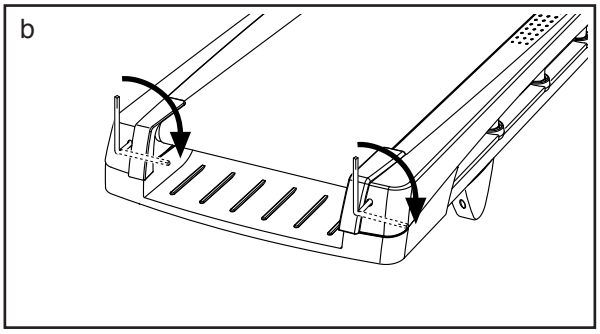
d. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminhar sobre ela, consulte a capa frontal deste manual.

SINTOMA: A cinta de caminhar não está centrada ou desliza quando é pisada

a. **Se a cinta de caminhar não estiver centrada,** comece por retirar a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda,** utilize a chave sextavada para rodar o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido horário; **se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita,** rode o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido anti-horário. Tenha cuidado para não esticar demasiado a cinta de caminhar. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique centrada.



b. **Se a cinta de caminhar resvalar quando for pisada,** comece por retirar a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os pinos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente esticada.



SINTOMA: O ecrã da consola apresenta linhas

a. Se aparecerem linhas no ecrã da consola, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 24 e ajuste o nível de contraste do ecrã.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠ AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O monitor da frequência cardíaca é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou forta-lecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros mi-nutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NETL14711.1 R0212A

Nº	Qtd.	Descrição
1	10	Parafuso #8 x 1/2"
2	68	Parafuso #8 x 3/4"
3	1	Pino 3/8" x 2"
4	6	Pino 5/16" x 1 1/4"
5	4	Parafuso 5/16" x 1"
6	1	Pino 3/8" x 1 3/4"
7	4	Parafuso 3/8" x 2 3/4"
8	4	Parafuso 3/8" x 1 1/4"
9	4	Parafuso #10 x 3/4"
10	13	Parafuso de Terra #8 x 1/2"
11	8	Anilha em Forma de Estrela 5/16"
12	2	Porca 3/8"
13	4	Anilha em Forma de Estrela 3/8"
14	13	Parafuso Auto-Atarraxante #8 x 3/4"
15	2	Parafuso do Rolo Tensor
16	1	Pino 3/8" x 1 1/2"
17	2	Pino da Roda 3/8" x 1 3/4"
18	2	Parafuso #8 x 1 3/4"
19	9	Parafuso de Cabeça com Anilha #8 x 1/2"
20	2	Parafuso do Motor 5/16"
21	2	Pino 1/2" x 2 1/4"
22	2	Pino 3/8" x 1"
23	4	Pino de Espera 5/16" x 1 3/4"
24	1	Parafuso 1/4" x 1"
25	4	Parafuso #8 x 1"
26	8	#8 x 3/4" Parafuso Auto-atarraxante de Cabeça Chanfrada
27	1	Cabo de Alimentação – Reino Unido
28	1	Tomada
29	1	Pino de Cabeça Sextavada 3/8" x 2"
30	4	Anilha Plana 5/16"
31	2	Porca Fixa 5/16"
32	2	Porca 1/2"
33	6	Contraporca 3/8"
34	4	Porca 5/16"
35	1	Anilha em Forma de Estrela 1/4"
36	8	Parafuso de Cabeça Plana 1/4" x 7/8"
37	1	Cobertura Exterior do Apoio para a Mão Direita
38	8	Topo do Isolador
39	8	Isolador
40	2	Fundo do Isolador
41	8	Mola do Isolador
42	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo
43	1	Autocolante de Aviso
44	1	Plataforma de Caminhar
45	1	Cinta de Caminhar
46	2	Guia da Cinta
47	2	Calha da Berma de Apoio para os Pés
48	4	Atilho do Cabo
49	1	Rolo/Roldana de Tracção
50	1	Íman
51	1	Clipe do Interruptor de Lâminas
52	1	Interruptor de Lâminas
53	1	Fecho de Armazenamento
54	1	Motor de Tracção
55	1	Correia do Motor
56	1	Estrutura
57	2	Pé Posterior
58	1	Cobertura da Tampa da Estrutura
59	4	Acolchoamento de Borracha
60	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
61	1	Rolo Tensor
62	1	Tampa da Estrutura
63	1	Chave Sextavada
64	1	Base da Consola
65	1	Cobertura do Motor
66	1	Decoração da Cobertura
67	2	Espaçador da Estrutura de Inclinação
68	3	Clipe da Cobertura
69	1	Motor de Inclinação
70	1	Estrutura de Inclinação
71	2	Espaçador da Estrutura
72	1	Controlador
73	1	Placa do Controlador
74	2	Apoio da Cobertura
75	1	Interruptor
76	1	Cabo de Alimentação
77	1	Bucim
78	1	Tabuleiro Inferior
79	1	Punho do Apoio para a Mão Esquerda
80	1	Cobertura Exterior do Apoio para a Mão Esquerda
81	1	Fio da Barra Vertical
82	1	Cobertura da Base Esquerda
83	1	Cobertura da Base Direita
84	1	Cobertura Interior do Apoio para a Mão Direita
85	1	Cobertura Interior do Apoio para a Mão Esquerda
86	1	Punho do Apoio para a Mão Direita
87	1	Apoio para a Mão Direita
88	1	Apoio para a Mão Esquerda
89	1	Barra Vertical Esquerda
90	1	Barra Vertical Direita
91	2	Autocolante de Aviso
92	4	Protecção da Base
93	1	Barra de Apoio
94	1	Base
95	1	Tampa da Roda Direita

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
96	1	Tampa da Roda Esquerda	107	1	Tabuleiro Esquerdo
97	2	Roda	108	1	Tabuleiro Direito
98	1	Chave/Clipe	109	1	Haste de Bloqueio da Inclinação
99	1	Atilho do Cabo	110	2	Casquilho do Motor
100	1	Fio de Áudio	111	1	Parafuso da Máquina #8 x 3/4"
101	1	Faixa para o Peito	112	1	Porca #8
102	1	Sensor	113	1	Suporte do Filtro
103	1	Consola	114	1	Filtro
104	1	Estrutura da Consola	115	1	Isolador do Motor
105	1	Fio de Terra da Consola	116	1	Haste de Ligação à Terra
106	2	Grampo da Consola	*	–	Manual do Utilizador

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº NETL14711.1 R0212A

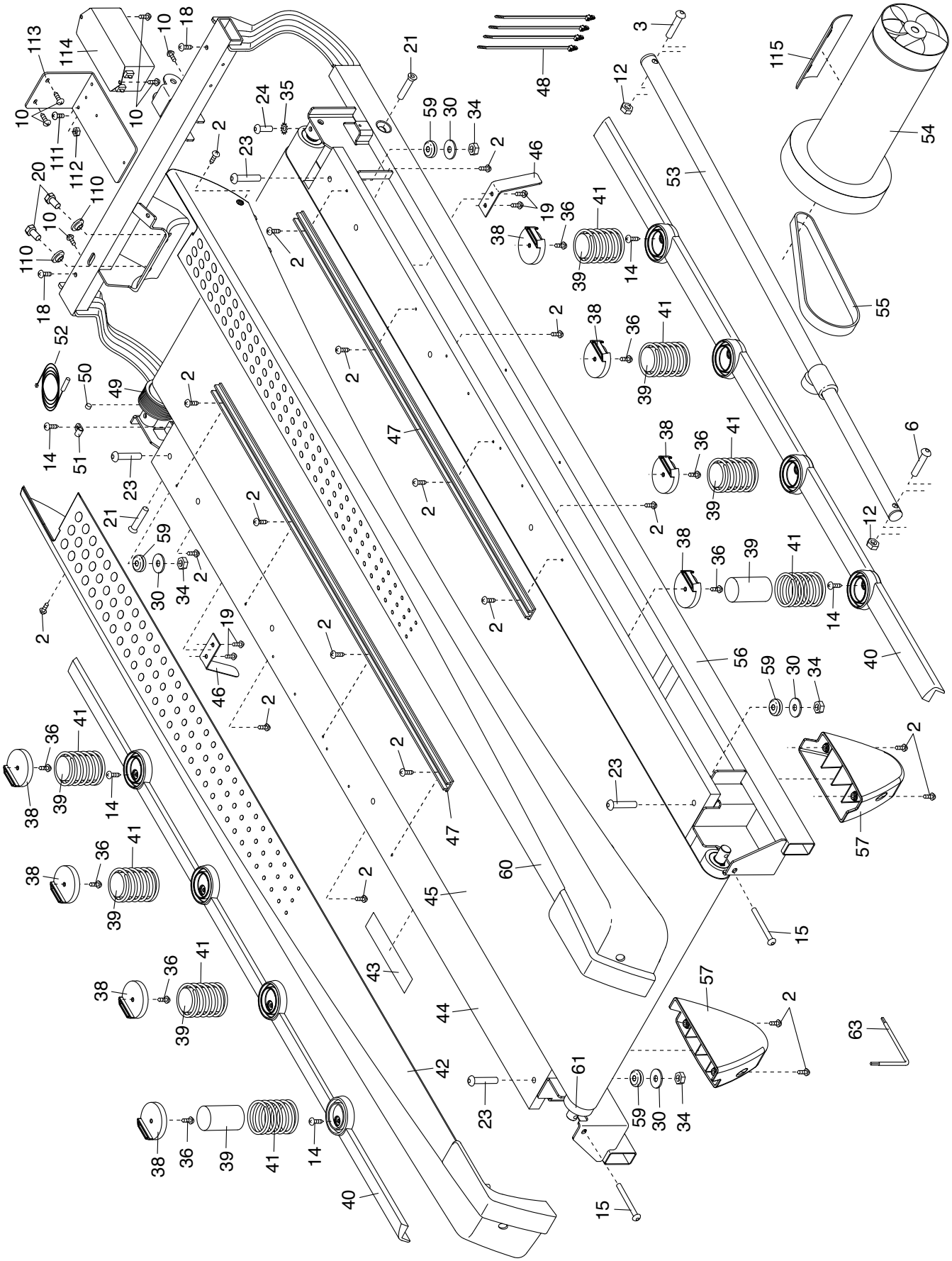


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NETL14711.1 R0212A

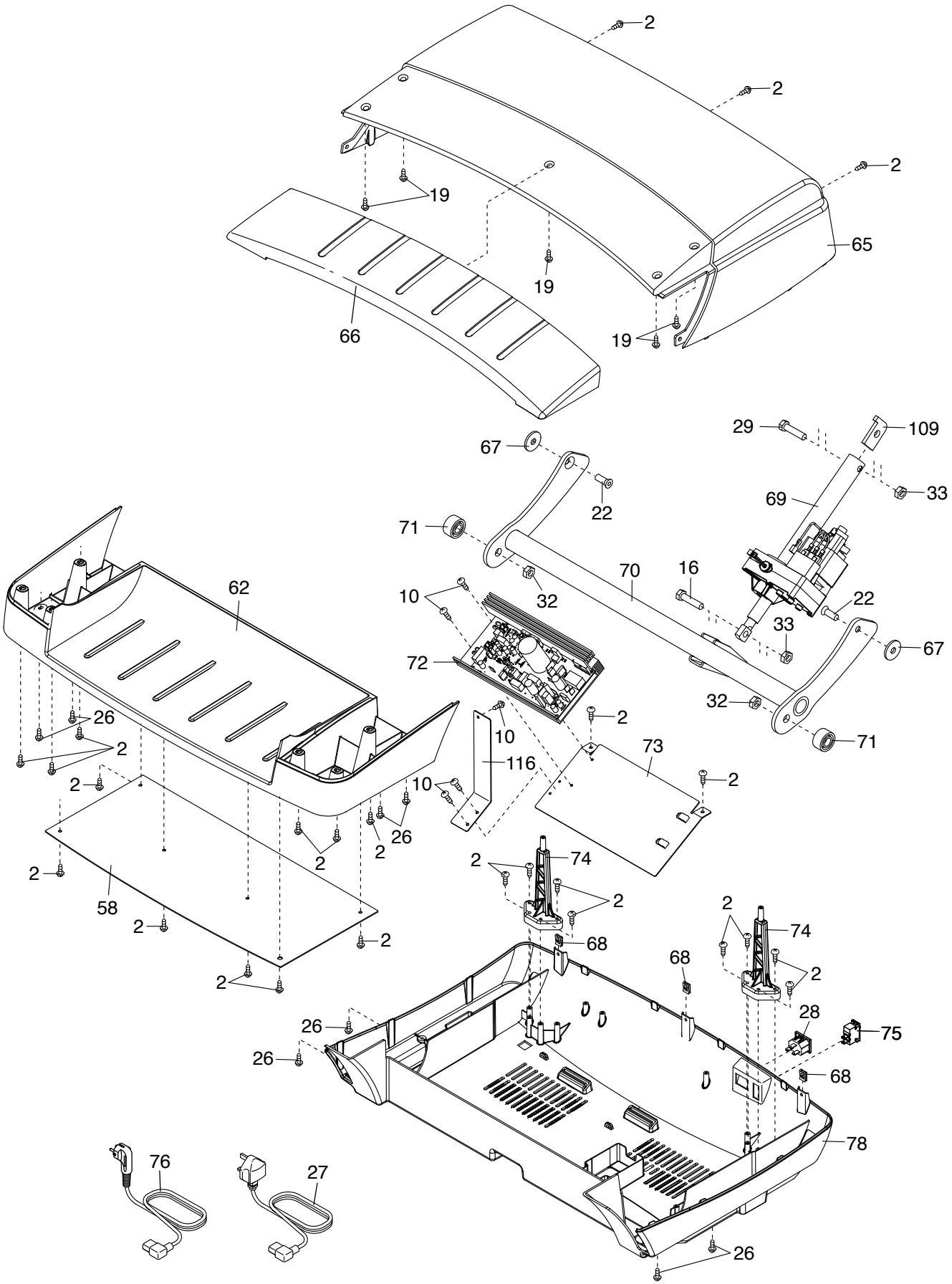


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº NETL14711.1 R0212A

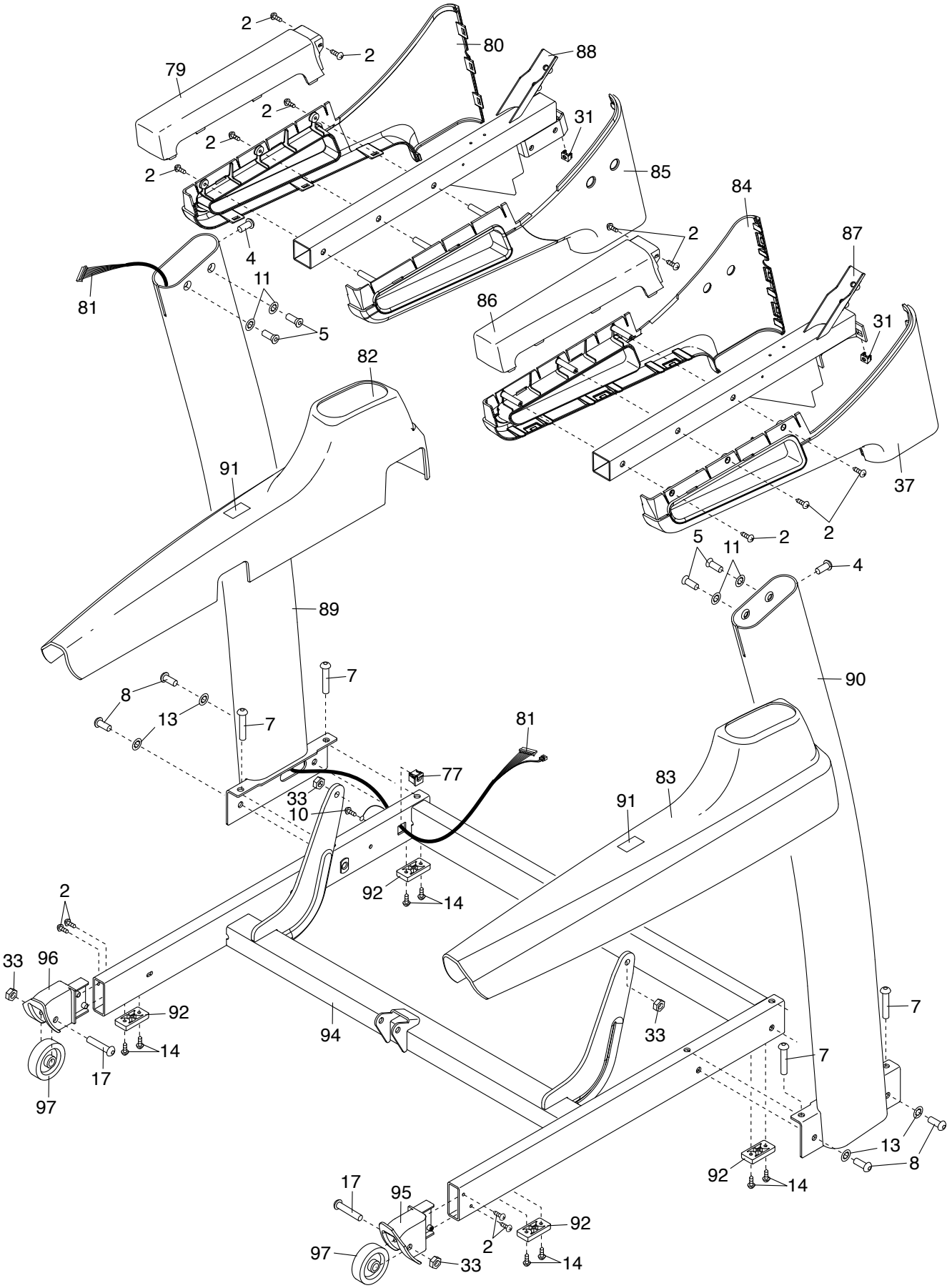
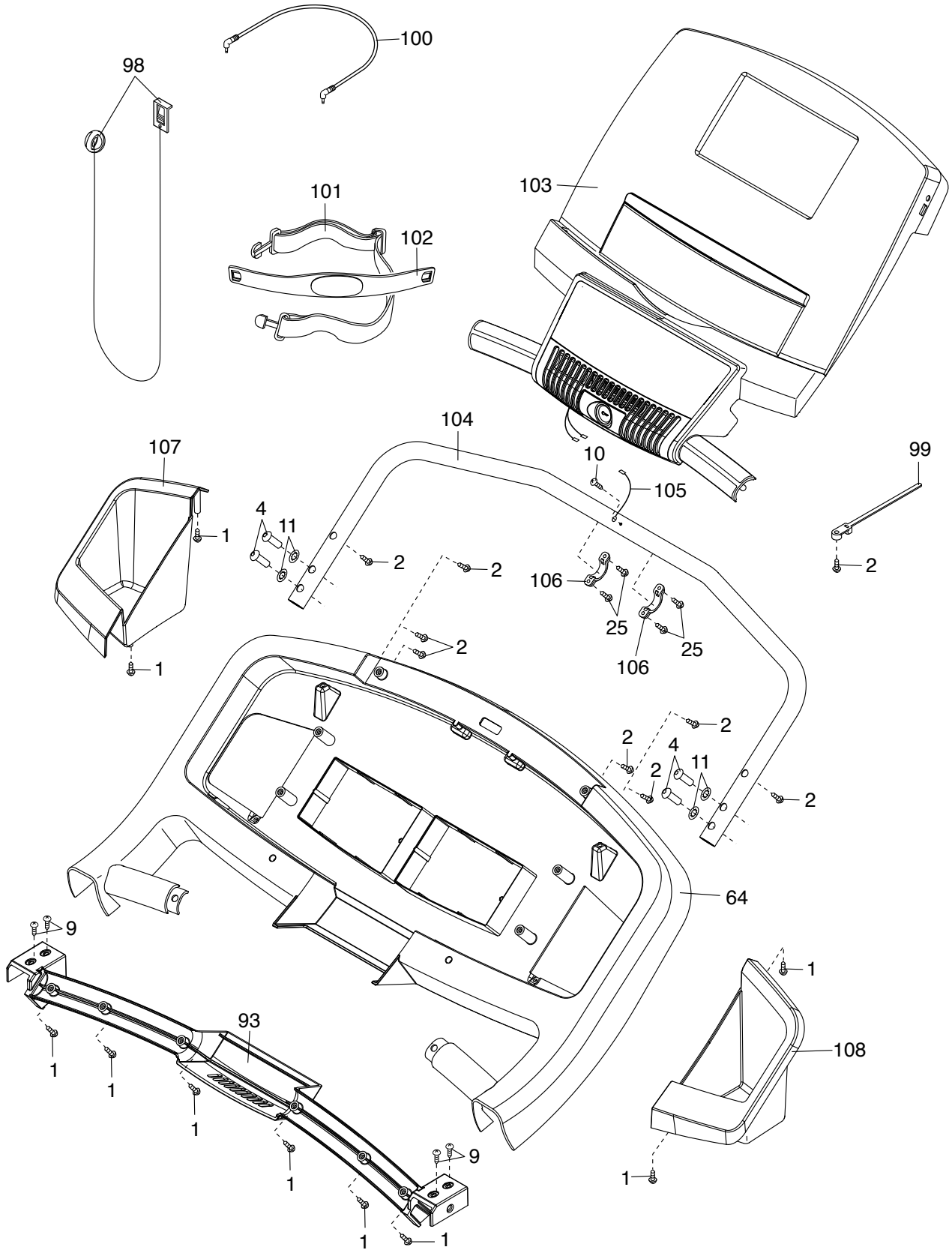


DIAGRAMA AMPLIADO D

Modelo nº NETL14711.1 R0212A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

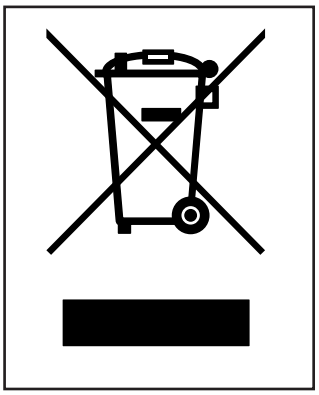
Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.



Nº de Peça 323049 R0212A

Impresso na China © 2012 ICON IP, Inc.